

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1»**

(МБДОУ «Каргасокский д/с №1»)

636700, Томская область, с.Каргасок, ул.М. Горького, 2

Телефон, факс 8-38 (253) 2-16-01, 2-11-82

E-mail: ds-1k@yandex.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

От «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.О. заведующего

И. Ю. Колмакова

Приказ № 96

«29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

для детей старшей и подготовительной группы

«Детский фитнес».

Возраст 5-7 лет

Срок реализации 2 года

На 2024-2026 год.

Автор составитель

Полтарыхина Наталья Константиновна

Инструктор по ФК

Каргасок, 2025 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
- 1.2. Актуальность**
- 1.3. Отличительные особенности программы**
- 1.4. Формы и технологии образования детей**
- 1.5. Объём и срок реализации программы**
- 1.6. Режим занятий**

2. ОБУЧЕНИЕ

- 2.1. Цель и задачи обучения**
- 2.2. Учебный план**
- 2.3. Календарный учебный график**
- 2.4. Содержание учебного плана**
- 2.5. Тематическое планирование**
- 2.6. Планируемые результаты**
- 2.5. Ожидаемые результаты**
- 2.6 Формы реализации программы**

3. ВОСПИТАНИЕ

- 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**
- 3.2. Формы и методы воспитания**
- 3.3. Условия воспитания, анализ результатов**
- 3.4. Календарный план воспитательной работы**

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 4.1 Материально-техническое обеспечение программы.**
- 4.2. Методическое обеспечение программы**

Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
7. Постановление Администрации Каргасокского района от 26.07.2018 г. №191 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании «Каргасокский район» (в редакции постановления Администрации Каргасокского района от 19.12.2018 №446; от 26.07.2019 №174; от 25.10.2019 №234; от 09.08.2021 №197.).

В Россию технология «SKY Jumping» пришла в 2008 году как технология фитнеса для взрослых. Сейчас детский джанпинг до сих пор носит эпизодический опытный характер или отсутствует вовсе. Технология «SKY Jumping» - это упражнения на круглых батутах со специальными ручками или без них. SKY Jumping базируется на аэробной нагрузке. Программы разработаны для людей разного возраста. Уникальные упражнения, драйвовый темп, мотивационная музыка, – невероятно эффективны как для формирования отличного настроения, так и для общего физического развития и оздоровительного эффекта.

Главным преимуществом SKY Jumping является его безопасность и доступность.

Батут амортизирует, создавая эффект воды, которая выталкивает. Именно эта особенность снимает напряжение с суставов и поясницы, которые чаще всего страдают во время занятий другими активными видами фитнеса.

1.1. Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, нарушения и несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно заметны отклонения *нервной системы и опорно – двигательного аппарата*.

В связи с этим нарастает потребность дошкольников в движении, достижении оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достичь заявленных потребностей невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Одной из таких форм является использование тренажеров. Батут - это отличный многофункциональный тренажер, который способен формировать *правильную осанку*. Упражнения на батуте способствуют укреплению вестибулярного аппарата, улучшению физической формы, развитию координации движений. Прыжки на батуте дают ощущение свободы, ребенок получает непередаваемый восторг и невесомость одновременно. При прыжках количество эндорфинов увеличивается, и гормон *счастья* в прямом смысле этого слова заполняет все тело ребенка.

1.3. Отличительные особенности программ

Особенности движений при выполнении прыжков на батуте отличны от выполнения прыжков от упругой опоры. Прыжки на батуте позволяют выполнить физическую нагрузку, задействуя различные мышечные группы, формируют ощущение владения собственным телом, развивают чувства развиваемых усилий за счёт умения управлять координационной структурой движений при выполнении прыжков.

1.4 .Формы обучения

Форма обучения групповая и индивидуальная, в очной форме с возможным использованием электронного обучения.

Адресат программы

Дети 5-7 лет, разного уровня развития физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям по прыжкам на батуте.

1.5. Объём и срок освоения программы

2 года. Первый год 32 часа, второй год 36 часов.

1.6. Режим занятий

Занятие проходит 1 раз в неделю по 25- 30 минут. Занятия могут проводиться в утренние и вечерние часы, до приема пищи или через 40 минут после.

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование у старших дошкольников опорно-двигательного аппарата, а также укрепление мышечного корсета и суставов. Тренировка вестибулярного аппарата, сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, улучшение осанки и профилактика плоскостопия.

Задачи программы:

Образовательные

- ☐ Развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку и профилактика плоскостопии);
- ☐ Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- ☐ Формировать зрительную и слуховую ориентировку;
- ☐ Приобщать к здоровому образу жизни;

Развивающие

- ☐ Развивать функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
- ☐ Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, умение ориентироваться в пространстве;
- ☐ Развивать память, произвольное внимания, наблюдательность;
- ☐ Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
- ☐ Развивать детскую самостоятельность и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

Воспитательные

- ☐ Закреплять знания о технике безопасности на батуте;
- ☐ Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- ☐ Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- ☐ Содействовать формированию коммуникативных умений (инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- ☐ Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

2.2. Учебный план

	Название раздела программы	1год обучения			2год обучения		
		Количество часов			Количество часов		
		всего	теор ия	прак тика	всего	теор ия	прак тика
1.	Вводный			10			10
2.	Основной			10			10
3.	Заключительный			12			16
		32			36		

2.3. Календарный учебный график

	1 год обучения	2 год обучения
Количество учебных недель	32 недели	36 недель
Первое полугодие	С 01.10.2025г. по 31.12.2025 г., 16 учебных недель	С 01.09.2026г. по 31.12.2026 г., 18 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2026г. по 11.01.2026 г.	С 01.01.2027г. по 11.01.2027 г.
Второе полугодие	С 12.01.2026 по 31.05.2026 г., 16 учебных недель	С 12.01.2027 по 31.05.2027 г., 18 учебных недель

2.4. Содержание программа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	6	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с батутот.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
2	Октябрь	13	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с батутот.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
3	Октябрь	20	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с батутот.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
4	Октябрь	27	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с батутот.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
5	Ноябрь	3	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
6	Ноябрь	10	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
7	Ноябрь	17	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
8	Ноябрь	24	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
9	Декабрь	1	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
10	Декабрь	8	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

[illegible]

25	Апрель	6	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
26	Апрель	13	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
27	Апрель	20	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
28	Апрель	27	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
29	Май	4	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Мониторинг. Подготовка к итоговому занятию	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
30	Май	11	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Мониторинг. Подготовка к итоговому занятию	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
31	Май	18	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Итоговое занятие для родителей.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
32	Май	25	15.05-15.30 15.35-16.00	Фронтальная	25 мин	Итоговое занятие для родителей.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
33	Сентябрь	7	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
34	Сентябрь	14	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
35	Сентябрь	21	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
36	Сентябрь	28	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
37	Октябрь	5	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

[illegible]

			15.30-16.00		мин	Комплекс упражнений на батуте.	МБДОУ	беседа
53	Февраль	1	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
54	Февраль	8	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
55	Февраль	15	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
56	Февраль	22	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
57	Февраль	29	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
58	Март	7	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
59	Март	14	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
60	Март	21	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
61	Март	28	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
62	Апрель	4	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
63	Апрель	11	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
64	Апрель	18	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
65	Апрель	25	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
66	Май	2	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Мониторинг. Подготовка к итоговому занятию	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

67	Май	16	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Мониторинг. Подготовка к итоговому занятию	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
68	Май	23	15.00-15.30 15.30-16.00	Фронтальная	30 мин	Итоговое занятие.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

2.5. Тематическое планирование 1-й год обучения

Октябрь <i>4 занятия</i>	Вводная часть: Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. ОРУ с лентами. Планка Основная часть: -«Качели» и.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Качаемся со стороны в сторону. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8 качание -«Кенгуру» и.п. ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки на месте. (10-15 раз) -«Кролик Джордж» и.п. ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки вперед-назад. (10-15 раз) -«Ловим комара» и. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-прыжок, хлопок над головой. 2-и.п (8 раз) -«Шарик» и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, руки на поясе, спина прямая. Прыжки, сидя. (6-7 раз) -«Лодка» и.п. лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, ладони соединены. Раскачиваемся вперед-назад. (5 раз) Релакс на спине. 3 минуты Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: Игра средней подвижности «Хитрая лиса» 2-3 раза. Игра средней подвижности «Волк и зайцы» 2-3 раза. Релаксация. 3- 5 минут
------------------------------------	---

Ноябрь 4занятия	Вводная часть: Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. ОРУ с мячами. Планка Основная часть: -«Ветер» и.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Качаемся на месте. (1-8раз) - «Подрастаем» и.п. ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки на месте в высоту. (10-15 раз) - «Кузнечик Кузя» и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед– назад.(10-15 раз) -«Карусель» и.п. ноги вместе, руки в сторону. Прыжки вправо и влево. (3-4раза) -«Бабочка» и.п. сидя, ноги сгибаем в коленях, стопы максимально прижимаем к себе, спина прямая. Длительность1-2мин -«Велосипед» и.п. лежа на спине, крутим педаль правой ногой, затем левой (2раза). Затем двумя ногами. 2раза. -Релакснаспине.3минуты Танцевальные упражнения из основной части под музыку Заключительная часть: Игра средней подвижности «Найди место»2-3раза Игра средней подвижности «Гуси-лебеди»2-3раза. Релаксация 3-5мин
---	--

Декабрь <i>5занятий</i>	Вводная часть: -Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. -ОРУ с гантелями. Планка Основная часть: -«Перекат» и.п. Ноги вместе, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед.1-8. -«Перепрыгиваем лужи» и.п. ноги вместе, держимся за ручки, затем без них. Прыжки на месте с высоким подниманием колен.(10- 15 раз) -«Лучи солнца» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10раз)-«Скороходы» и. п ноги на ширине плеч, руки вдольтуловища.1-прыжок, хлопокнадголовой.2-и.п(8раз) -«Акробаты » и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаемся на ноги, 1-4 – прыжок вверх, хлопок над головой.(4-5раз) -«Корзинка» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены.(3разапо15 секунд) -Релакс на спине. 3мин. Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Хитрая лиса»2-3раза -Игра средней подвижности «Волк и зайцы»2-3раза -Релаксация 3-5мин
---	--

Январь 3 занятия	Вводная часть: - Инструктаж по технике безопасности при использовании батута -ОРУ с помпонами. Планка Основная часть: -«Мелкий шаг » и.п. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8 -«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны в сторону(10- 15 раз) -«Флаг» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- правая рука вверх, левая и.п. 2-смена рук, прыжки по переменные вперед-назад.(10раз) -«Каравай» и. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя, вправо и влево (по 4 раза) - «Хоп-прыжок» и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1,2,3, мелкий прыжок. 4-высокий.(4-5раз) -«Улыбка» и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руки за спину. 1- подняться, руки вверх, 2 - и.п. (6- 7 раз) Релакс на спине 3 минуты Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Замри» 2-3 раза -Игра средней подвижности «Два мороза» 2-3 раза -Релаксация 3-5 мин.
Февраль 3 занятия	Вводная часть: -Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. -ОРУ с помпонами. Планка. Основная часть: -«Мелкий шаг» и.п. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед 1-8 раз. -«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны в сторону (10- 15 раз) -«Флаг» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- правая рука вверх, левая и.п., 2-смена рук, прыжки по переменные вперед-назад(10 раз) -«Каравай» и. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в

	локтях.Прыжки вокруг себя, вправо и влево (по 4 раза) -«Хоп-прыжок» и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1,2,3,мелкий прыжок. 4-высокий.(4-5раз) -«Улыбка» и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руки за спину. 1- подняться, руки вверх, 2- и.п. (6-7 раз) Релакс на спине 3 минуты. Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Веселый мяч» 2-3раза -Игра средней подвижности «Заморожу» 2-3раза -Релаксация3-5минут
--	--

Март 5 занятий	Вводная часть: -Инструктаж по технике без опасности при использовании батута. -ОРУ с цветами. Планка. Основная часть: -«Покажи цветок» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно выпрямляем правую и левую руку.(5раз) -«Выросли цветы» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон вниз, положить цветы,2-и.п.(6-7раз) -«Ветерок» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10 раз) -«Поезд» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте.(3- 5раз) -«Поле» и.п. лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно. (4-5раз) -«Лейка» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены. – Качаемся (3 раза по15 секунд) Релакс на спине. 3мин Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Воробьи и вороны» 2-3раза -Игра средней подвижности «Солнышко и дождик» 2-3раза Релаксация 3-5мин
----------------------------------	---

Апрель 4занятия	Вводная часть: - Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. - ОРУ. Планка Основная часть: -«Солнышко» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно поднимаем обе руки вверх.(5раз) -«Ножницы» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-8 махи руками перед собой, (3-4раза) -«Подрастаем» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10 раз) -«Автобус» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте.(3- 5раз) -«Поле» и.п. лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки заголову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно (4-5раз) -Релакс на спине 3 мин -Танцевальные упражнения из основной части под музыку Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Воробьи и вороны» 2-3раза -Игра средней подвижности «Солнышко и дождик»2-3раза -Релаксация 3-5мин
Май 4 занятия	Итоговое, отчетное занятие для родителей и детей.

Сентябрь <i>4занятия</i>	Вводная часть: Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. ОРУ с гимнастическими палками. Планка. Основная часть: -«Покажи осанку» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно выпрямляем правую и левую руку.(5раз) -«Выросли ребята» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вниз, положить цветы, 2-и.п.(6-7раз) -«Высокий друг» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10 раз) -«Спортивный бег» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте.(3- 5 раз) -«Круг» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно.(4-5раз) -«Клумба» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены. Качаемся (3 раза по 15 секунд) Релакс на спине 3 минуты. Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Паровозик» 2-3раза -Игра средней подвижности «Найди домик» 2-3раза -Релаксация 3-5минут
------------------------------------	--

Октябрь <i>4занятия</i>	Вводная часть: -Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. -ОРУ без предметов. Планка. Основная часть: -«Перекат» и.п. Ноги вместе, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8. - «Перепрыгиваем лужи» и.п. ноги вместе, держимся за ручки, затем без них. Прыжки на месте с высоким подниманием колен.(10-15раз) -«Лучи солнца» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10раз) -«Скороходы» и. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1- прыжок, хлопок над головой. 2-и.п. (8раз) -«Акробаты» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаемся на ноги, 1-4 – прыжок вверх, хлопок над головой.(4-5раз) -«Зонт» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены.(3раза по15 секунд) Релакс на спине 3минуты Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Медведь и пчелы» 2-3раза -Игра средней подвижности «Листья кружатся» 2-3раза -Релаксация 3-5минут
---	---

Ноябрь 5занятий	Вводная часть: -Инструктаж по технике без опасности при использовании батута. -ОРУ с лентами. Планка. Основная часть: -«Карусель» и.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Качаемся со стороны в сторону. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8качаемся. -«Кузнечик» и.п. ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки на месте(10-15раз) -«Зайчики» и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед–назад.(10-15 раз) -«Снежинки» и. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-прыжок, хлопок над головой.2-и.п. (8раз) -«Мяч» и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, руки на поясе, спина прямая. Прыжки, сидя.(6-7 раз) -«Дельфин» и.п. лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, ладони соединены. Раскачиваемся вперед- назад.(5 раз) Релакс на спине 3 минуты. Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Веселый мяч» 2-3раза. -Игра средней подвижности «Лабиринт» 2-3раза. -Релаксация 3-5минут
-----------------------------------	---

Декабрь <i>4занятия</i>	Вводная часть: -Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. -ОРУ с новогодним дождиком. Планка. Основная часть: -«Снежинка» и.п. Ноги вместе, руки на поясе. Перекат спятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8. -«Подарок» и.п. ноги вместе. Прыжки на месте с высоким подниманием колен.(10-15раз) -«Салют» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10раз) -«Звезда» и. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - прыжок, хлопок над головой. 2-и.п. (8раз) -«Горка» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаемся на ноги, 1-4 - прыжок вверх, хлопок над головой. (4-5раз) -«Праздник» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены.(3раза по 15 секунд) Релакс на спине 3минуты. Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Два мороза» 2-3раза. -Игра средней подвижности «Снежок-прыжок» 2-3раза. -Релаксация 3-5минут.
---	---

Январь Ззанятия	Вводная часть: -Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. -ОРУ с мячами. Планка Основная часть: -«Ветерок» и.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Качаемся на месте.1-8качаемся -«Подрастаем» и.п. ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки на месте в высоту.(10-15раз) -«Кузнечик Кузя» и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед–назад.(10-15 раз) -«Льдинка» и.п. ноги вместе, руки в сторону. Прыжки вправо и влево.(3-4раза) -«Бабочка» и.п. сидя, ноги сгибаем в коленях, стопы максимально прижимаем к себе, спина прямая. Длительность1-2минуты. -«Велосипед» и.п. лежа на спине, крутим педаль правой ногой, затем левой (2раза).Затем двумя ногами.2раза. -Релакс на спине 3минуты. -Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Найди место» 2-3раза -Игра средней подвижности «Гуси-лебеди» 2-3раза -Релаксация 3-5минут.
-----------------------------------	--

Февраль <i>5занятий</i>	Вводная часть: -Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. -ОРУ с помпонами. Планка. Основная часть: -«Мелкий шаг» и.п. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед 1-8 раз. -«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны в сторону (10- 15раз) -«Флаг» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- правая рука вверх, левая и.п., 2-смена рук, прыжки по переменные вперед-назад(10раз) -«Каравай» и. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя, вправо и влево (по 4 раза) -«Хоп-прыжок» и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1,2,3, мелкий прыжок. 4-высокий.(4-5раз) -«Улыбка» и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руки за спину. 1- подняться, руки вверх, 2- и.п. (6-7 раз) Релакс на спине 3 минуты. Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Веселый мяч» 2-3раза -Игра средней подвижности «Заморожу» 2-3раза -Релаксация 3-5 минут
--	--

Март <i>4 занятия</i>	Вводная часть: -Инструктаж по технике безопасности при использовании батута -ОРУ. Планка. Основная часть: -«Солнышко» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно поднимаем обе руки вверх.(5раз) -«Ножницы» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-8 махи руками перед собой, (3-4 раза) -«Подрастаем» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны,2-Ноги врозь, руки вверх.(10раз) -«Автобус» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте.(3- 5раз) -«Поле» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно.(4-5раз) Релакс на спине 3минутыэ Танцевальные упражнения из основной части под музыку Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Лиса и курочки» 2-3раза -Игра средней подвижности «Солнышко вокруг» 2-3раза. Релаксация 3-5минут.
---	--

Апрель 4занятия	Вводная часть: -Инструктаж по технике безопасности при использовании батута -ОРУ с обручем. Планка Основная часть: -«Окно» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно выпрямляем правую и левую руку(5раз) -«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вниз, положить обруч, 2-и.п.(6-7раз) -«Поворот» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх (10раз) -«Домик» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте (3- 5 раз) -«Руль» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно.(4-5раз) -«Ваза» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены. Качаемся (3 раза по 15секунд) Релакс на спине 3 минуты. Танцевальные упражнения из основной части под музыку. Заключительная часть: -Игра средней подвижности «Медведь и пчелы» 2-3раза -Игра средней подвижности «Холодно и тепло» 2-3раза -Релаксация 3-5 минут
Май 3 занятия	Итоговое, отчетное занятие для родителей и детей

2.6. Планируемые результаты

Использование батутов в образовательной деятельности ДООУ положительно отразится на повышении качества работы по реализации задач физического развития детей старшего дошкольного возраста;

- Укрепление мускулатуры, выполнение движений на все группы мышц;
- Развитие чувства равновесия;
- Исправление осанки, улучшение состояния суставов и позвоночника;
- Помочь ребенку снять стресс, получить удовольствие от движения;

2.7. Ожидаемые результаты

Ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;

Ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять гибкость, ловкость и выносливость;

Ребенок постоянно будет проявлять самоконтроль и самооценку;

Ребенок будет стремиться к лучшему результату;

2.8. Формы реализации программы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к физкультурно-спортивным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Основные целевые ориентиры воспитания направлены на воспитание и формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни;

3.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, подготовка к конкурсам, соревнованиям, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в физкультурно-спортивных упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей). В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учетом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Названия события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт
1.	«Ознакомление с программой»	сентябрь	Родительское собрание	Фото
2.	«День матери»	ноябрь	Выступление ко «Дню матери»	Фотоотчет
3.	«Светлячок на дорогах маячок»	февраль	Флешмоб	Видеоотчет
4.	«Батут наш друг»	апрель	Заключительное родительское собрание	Фотоотчёт

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-техническое обеспечение

Материал	Количество	Примечание
Музыкальный центр	1	Для работы педагога и детей
ИКТ		Для работы педагога и детей
Методические пособия, ресурсы интернета	По запросу темы занятия	Для работы педагога
Батуты	По количеству детей	Для работы детей

4.2. Информационно-методическое обеспечение программы

Инструкция по безопасному поведению на батуте:

1. На батут без разрешения педагога не вставать, начинать движение (прыжки) только по команде взрослого;
2. На одном батуте одновременно может находиться только один человек.
3. Необходимо соблюдать технику прыжка: Прыжки осуществляются полной стопой, движения выполняются только за счет ног. Плечи, голова должны оставаться на том же уровне, как без прыжков;
4. При спуске с батута необходимо сначала остановиться, а затем аккуратно и спокойно сойти;
5. Запрещается прыгать на батуте вдвоем;
6. Запрещается сталкивать друг друга с батута;
7. Запрещается бегать вокруг батутов, между батутов передвигаться только шагом.

Кадровое обеспечение программы

Занятие по программе проводит инструктор по физической культуре.

Инструктор по ФК имеет высшее педагогическое образование (Томский государственный педагогический университет, 2015г, специальность по диплому - педагог по физической культуре)

За прошедшие учебные года прошла курсы повышения квалификации «Обучение детей с ОВЗ и детей инвалидов по ФГОС основного общего и среднего общего образования», 2019

«Особенности организации образовательной деятельности с детьми с ОВЗ в дошкольных образовательных организациях в соответствии с ФГОС ДО», 2022

«Образовательная область «Физическое развитие» в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования»

Список литература

- 1) Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.
- 2) Д. П. Рыбаков. Методическое пособие. Комплекс упражнений на системе «ТИСА» в процесс рабочего дня. СПб.
- 3) Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г., «Фитнесс-данс», Детство–пресс, СПб, 2007 г
- 4) Фирилева Ж. Е., «Прикладная оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012 г
- 5) Интернет-ресурсы ([www//SkyJumping](http://www.SkyJumping))